ИЗВЕСТИЯ

На всероссийском форуме «Про питание», посвященном организации школьного питания Президент РДА М. Богомолов дал интервью газете "Известия" о причинах развития детского диабета и о проблемах питания таких детей. Также на Форуме, уполномоченный при президенте РФ по правам ребенка Анна Кузнецова рассказала, что число детей, страдающих сахарным диабетом, увеличивается. «По данным Минздрава Российской Федерации, предоставленным по нашему запросу, число детей, страдающих сахарным диабетом, с каждым годом растет», — заметила детский омбудсмен.

Поэтому, в том числе и для таких детей, нужен системный подход к организации в школах специализированного питания. В прошлом году эта категория школьников вообще не была обеспечена питанием в 11 регионах России. О том, за счет чего идет рост заболевших и почему, о профилактике заболеваемости и идеальном завтраке для ребенка «Известия» спросили у эксперта.

По словам детского эндокринолога, диабетолога нужно разбираться, рост какого типа диабета имеется в виду
.

Комментарий Российской Диабетической Газеты (РДГ) : Несладкая жизнь: после пандемии в РФ заметно вырастет число диабетиков
.

По данным российских эндокринологов, количество таких пациентов может увеличиться до 20% .

«Сахарный диабет 1-го типа — это заболевание, вызванное аутоиммунным поражением поджелудочной железы. Диабет 2-го типа связан с неправильным питанием, лишним весом и формированием инсулинорезистентности, когда поджелудочная железа не справляется с огромным количеством углеводов, которые потребляет ребенок», — поясняет «Известиям» врач.

Принято считать, что диабет 1-го типа (его еще называют инсулинозависимым, «диабетом молодых») как раз характерен для детей и подростков. 2-й тип, который встречается в разы чаще (инсулинонезависимый), характерен для взрослых. Но всё меняется. В последнее время существенно увеличился рост и процент детей с сахарным диабетом именно 2-го типа. Эту тенденцию отмечает Президент Российской диабетической ассоциации, врач-диабетолог Михаил Богомолов.

«За более 3500 лет наблюдения сахарного диабета, начиная с папируса Эберса, диабет 2-го типа не встречался в детском возрасте. Но с 2000 года количество выявленных случаев детского ожирения и сахарного диабета 2-го типа у детей увеличивается», — отмечает в беседе с «Известиями» Михаил Богомолов. По его словам, заболеваемость 1-м типом сахарного диабета относительно стабильна — небольшой рост есть, но не такой, как у 2-го типа.

Комментарий Российской Диабетической Газеты (РДГ) : Несладкое детство: 40% детей с диабетом I типа могут стать тяжелыми инвалидами
.

Минздраву поручено предложить решения, которые позволят обеспечить нуждающихся инсулиновыми помпами. Комментарий РДГ :

В 2019 году, по данным Минздрава России, в стране насчитывалось около 42 тыс. детей, больных диабетом. «Известия» обратились в Минздрав РФ с просьбой уточнить, каковы причины роста, но на момент публикации не получили ответа. К слову, вряд ли в ближайшее время намечается спад заболеваемости. Особенно после пандемии.

«Карантин — хорошая платформа для того, чтобы дети сидели дома, снижалась их физическая активность, повышалось количество приемов пищи, набирался лишний вес и тем самым провоцировалось развитие диабета 2-го типа», — говорит эксперт
.

Михаил Богомолов отмечает, что после вспышки коронавируса международные

организации фиксируют вспышку ожирения: «Она всегда несет за собой вспышку заболеваемости диабетом 2-го типа. Ожирение — это основной фактор риска».

Говоря о причинах диабета 1-го типа, специалисты в первую очередь называют генетическую предрасположенность к аутоиммунным заболеваниям, и тут мало что известно. Кто-то считает рост заболеваемости следствием ухудшения экологической ситуации. Также говорят о эпигенетике (с греч. «эпи» — «над», исследование изменения активности генов под действием механизмов, которые не затрагивают первичную структуру ДНК) и эпигенетике питания как при 2 типе диабета, так и при 1 типе сахарного диабета
.

Насыщенное детство: врачи связали рост ожирения с неправильным питанием младенцев

Почему кормление детей в первый год жизни программирует их здоровье в будущем.

«Концепция заключается в том, что питание матери до беременности, во время беременности и питание ребенка в первый год жизни сказываются на его здоровье всю последующую жизнь, — говорит Михаил Богомолов. — Гены — это как книга: на какой странице она раскроется (на здоровой или на больной), зависит от внешних факторов. Союзы производителей во многих странах вводят понятие «эпигенетически полезный продукт». Этот продукт содержит компоненты, которые способствуют тому, чтобы заболевания не передавались последующим поколениям».

Главные причины сахарного диабета 2-го типа — снижение физической активности, неправильное питание: преобладание в рационе большого количества углеводов, рафинированной пищи (шоколадки, печенье и так далее).

«В чем вина родителей? В том, что они не контролируют количество сахара и углеводов, которое потребляют дети. Позволяют ему всё — ребенок употребляет много сладкого, соответственно увеличивается вес, питание не сбалансировано», — говорит врач.

Рацион учащихся образовательных заведений не соответствует нормам : в каждой второй школе детей кормят с нарушениями
.

Специалисты отмечают, что именно в семье мы получаем пищевую привычку. И если решать проблему того же ожирения как фактора риска, то всей семьей. «Не должно быть такого: родители не дают ребенку что-то съесть, но при этом едят это сами», — говорит в беседе с «Известиями» врач.

«Ребенка заставляют доедать до последнего, его хвалят и формируют у него такой паттерн, как «я сделал что-то хорошо, я молодец, значит, я что беру? С полки пирожок». Заслужил. Потом вот это «заслужил» ребенок тянет во взрослую жизнь, и что он делает, если не выспался, понервничал, хочет как-то себя порадовать? Идет и заедает, — отмечает Екатерина Иванникова. — Дорогие и любимые наши бабушки пытаются откормить внучат. Часто вижу, как в ребенка буквально запихивают еду: «Нет, ты должен доесть до последнего!» Тут очень тонкая грань. У ребенка до 3–4 лет формируется привычка есть и необходимый для этого объем пищи. При поступлении пищи в большом объеме желудок растягивается: чем больше в него помещают еды, тем он становится больше. Лучше есть по чуть-чуть, но часто, чем всё за один раз».

Специалист поясняет, что о детском ожирении заговорили в последние 50–60 лет: в послевоенное время у людей не было возможности полноценно питаться, и у производителей был посыл — небольшим количеством еды накормить больше населения.

«Отсюда появился сахар, термически обработанные продукты — те же самые мюсли или готовые завтраки несут в себе очень большую нагрузку на поджелудочную железу, и, таким образом, ребенок с детства привыкает есть достаточно большое количество быстрых углеводов. Вместо того чтобы дать длительное чувство насыщения, такие углеводы еще больше стимулируют голод. Ребенок постоянно хочет есть, требует что-то сладкое, насыщенного вкуса. Хотя для нас самый оптимальный вид десерта — это фрукты и ягоды».

«Покидая школу, девочка знает про наночастицы, решает дифференциальные уравнения, но не знает, как в обычном магазине купить на семью из трех человек рациональный набор продуктов питания. Таких навыков нет. Соответственно, производятся навыки социального наследования, — сокрушается Михаил Богомолов. — Например, к 25 годам вес уже, мягко говоря, избыточен, потому что мама варила пельмени и кидала в кастрюлю пачку сливочного масла. Дочка это воспроизводит, а потом говорит, что «у нас в семье лишний вес — это наследственное». И это проблема. Врачи ее осознают, но когда у поликлинического врача в государственной клинике 12 минут на прием и он должен заполнить восемь документов формата А4, то когда и какое разъяснение он может дать? А детских эндокринологов вообще мало».

Президент Российской диабетической ассоциации описывает в теории систему маркировки продуктов , которая могла бы помочь грамотному подходу к питанию и выбору продуктов.

«Человек идет с телефоном, который считывает штрихкоды: вот этого продукта можно взять на неделю одну пачку, а вот этого две. И когда человек проходит через кассовый аппарат, ему не только показывают, что и на сколько он купил, но и дают раскладку по жирам, белкам, углеводам и килокалориям. Технически это несложно сделать , — говорит Богомолов. — Но, как мне пояснили, любые изменения в кассовые аппараты контролируются не только налоговой службой, но и Федеральной службой безопасности. Согласования чрезвычайно сложные. Если информация о том, что люди едят, станет публичной, это может иметь некие негативные последствия» - сказал Богомолов.

Как приучить детей к правильному питанию и почему запреты при этом неизбежны.

Пока профилактики сахарного диабета 1-го типа, в отличие от 2-го, нет. Главное — вовремя выявить. Какие симптомы выдадут заболевание? В одной из статей главный внештатный детский эндокринолог, главный врач ГБУЗ «Морозовская ДГКБ департамента здравоохранения города Москвы» доктор медицинских наук Елена Петряйкина называла следующие признаки, на которые нужно обратить внимание родителям: ребенок внезапно худеет, при этом аппетит у него хороший, даже слишком; жалобы на слабость, ребенок стал вялым; много пьет и слишком часто ходит в туалет, даже по ночам; жалобы на боль в животе, тошноту, рвоту.

Детей с такими симптомами часто увозят в инфекционную больницу, где выясняется, что так себя проявляет диабет. Поэтому при малейших сомнениях лучше сдать анализ.

Говоря о сахарном диабете 2-го типа, обращать внимание нужно на другую крайность — лишний вес.

«Родителям нужно бить тревогу, когда они отмечают, что у ребенка появляется лишний вес. И чем раньше, тем лучше. Потому что когда избыток веса существенный, накладывает определенный отпечаток на анализы, на физиологию организма, то зачастую уже поздно бить тревогу, — отмечают специалисты. — Примерно половина пациентов приходит именно с лишним весом и именно для того, чтобы установить эндокринные причины лишнего веса. Тогда как истинные причины кроются в неправильном питании и в неправильном образе жизни».

По данным Роспотребнадзора, количество страдающих от ожирения за восемь лет выросло в два раза. Что если у ребенка или подростка избыточная масса тела, то необходимо обязательно проконсультироваться с врачом и не с одним.

«Как правило, это терапевт, эндокринолог и обязательно консультация врача ЛФК или реабилитолога для того, чтобы подобрать индивидуальные физические упражнения. Возникает и вопрос стеснения своего тела — есть смысл поговорить с психологом. Ну и всё начинается с семьи».

Как может выглядеть нормальный завтрак здорового ребенка? Перечисляются ингредиенты: цельнозерновая крупа (гречка, пшено, булгур), овсяные хлопья плюс яйцо,

овощи или фрукты. Каша может быть на молоке, но не нулевого процента жирности.

«Для ребенка, больного диабетом, правильный завтрак будет выглядеть примерно так же, единственное, что он будет контролировать — это количество углеводов. Соответственно, если вес большой, то количество углеводов сделать поменьше, а вместо одного яйца дать два, потому что яйцо — это белок».

По словам врача, для профилактики диабета 2-го типа ребенку следует употреблять меньше рафинированных углеводов. «Не покупать хлопья, соки, печенье, компоты, булочки, пирожные и прочее. Ограничить максимально эти продукты и следить за тем, чтобы у ребенка была физическая активность на улице, а не игры в гаджетах», — вот в чем вопрос.

На ужин, например, специалисты рекомендуют классический белок: рыба, морепродукты, курица, индейка, говядина, телятина, кролик — тушить, варить, запекать. Овощи, гарнир из каши или картофеля, но не больше 150 г готового гарнира. Группа вегетарианского питания присутствует в VK – РДА .

«Плюс детям очень важно, так же как и взрослым, соблюдать распорядок дня, ложиться в одно и то же время — до 22:00. Высыпаться и, конечно же, минимизировать психоэмоциональные нагрузки. Стрессы и прочее тоже вносят свой негативный вклад» .

Наиболее оперативно РДА дает ответы на Форуме или в группе в Instagram .

Анастасия Ксензова, PR – менеджер, 5053399@mail.ru .